طعم المطبخ

هنتغدى إيه إنهارده

إعداد

إكرام عيد



الكتاب: طعم المطبخ

المؤلف : اكرام عيد

تصميم الغلاف: إكرام عيد

رقم الإيداع: ٢٠١٩/١٤٣٨٤

الترقيم الدولي: ٩٧٨-٩٧٧-٦٦٦٨ -٣٢-٤

الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تعبر بالضرورة عن
دار الفراعنة للنشر والتوزيع والترجمة

الناشر



رئيس مجلس الإدارة
إكرام عيد

نائب رئيس مجلس الإدارة
زينب أحمد

المدير العام
ياسر حسني

المدير التنفيذي
حبيبة وليد

الإدارة:

هاتف: (+2) 01014555784

واتس: (+2) 01006141645

أجنحة البافلو



المقادير

تتبيلة الدجاج

١٠ أجنحة (مقطعة إلى قطعتين لكل منهما)

نصف كوب دقيق متعدد الأغراض

كوب ونصف من نشا الذرة

ربع كوب بابريكا صغيرة

ربع ملعقة فلفل حريف صغيرة

ربع ملعقة ملح صغيرة

صوص البافلو

ثلث كوب صلصة حمراء ساخنة (نوعية جيدة)

كوب زبدة غير مملحة (٢ عصا)

٣ ملاعق كبيرة من الخل الأبيض

نصف ملعقة صغيرة من صلصة ورسيسترشاير

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف

ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم

ربع ملعقة صغيرة بابريكا

ملح للتذوق

صلصة الجبن الأزرق

كوب ونصف كريمة حامضة

كوب ونصف جبن أزرق مفتت

كوب ونصف مايونيز

فص ثوم صغير مفروم

نصف كوب عصير ليمون

ملح كوشير وفلفل طازج

طريقة التحضير

اغسلى الأجنحة بماء بارد ثم اشطفيها جيدا وجففيها باستخدام منشفة مطبخ اقطعى كل قطعة أجنحة إلى اثنين .

فى وعاء الخلط ، اخلطى المكونات الجافة وغطى أجنحة الدجاج بالخليط ضعيه فى البراد لمدة ساعة إلى ساعتين .

أزيلى الخليط الزائد ثم اقلى على درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة من ٦ إلى ٧ دقائق فقط .

فى قدر على نار متوسطة ، امزجى الصلصة الحارة . الزبدة ، الخل صلصة ورسيسترشاير ، الفلفل ، مسحوق الثوم والفلفل الحلو .

اخفقى الخليط خلال ذوبان الزبدة واتركيه يغلى ببطء.

بمجرد أن تصبح الصلصة على نار هادئة ، أخرجى القدر من على الحرارة دعى الصلصة تبرد قليلا أضيفى الملح حسب الطلب .

سوف تصبح الصلصة أكثر كثافة عندما تبرد اخفقى الصلصة قبل التقديم على الأجنحة ..

الدجاج المحشى



المقادير

دجاجة متوسطة

½ ملعقة شاي ملح

¼ ملعقة شاي فلفل أسود

½ ملعقة شاي كمون

¼ ملعقة شاي كزبرة

½ ملعقة شاي فلفل أحمر حريف

½ ملعقة شاي كاري

½ عصير ليمونة

3 ملاعق طعام زيت زيتون

1 طماطم مقطعة شرائح سميكة

1 بصل مقطعة شرائح سميكة

فليفلة أي لون مقطعة شرائح

الحشوة:

½ كوب ارز مصري

4 ملاعق طعام زيت زيتون

1 بصل مفروم

فص ثوم مفروم

قرن فلفل أخضر
مفروم

¼ ملعقة شاي قرفة

¼ ملعقة شاي كمون

¼ ملعقة شاي كاري او بهار مخلوط

¼ ملعقة شاي ملح

¼ ملعقة شاي فلفل أسود

¼ ملعقة شاي فلفل أحمر حريف بودرة

3/4 - ½ كوب ماء

الأرز:

2 كوب ارز بسمتي

المتبقي من الأرز المتبل

6 حبات هيل

2 عود قرفة

2 ملعقة طعام ملح

1 بصل مقطعة شرائح

خطوات التحضير

١. الدجاج:

تبلي الدجاج بالتوابل والليمون والزيت.

٢. الحشوة: حمري البصل في زيت الزيتون.

٣. أضيفي الثوم والفلفل وحمريه.

٤. أضيفي الأرز وحركيه مدة دقيقة.

٥. أضيفي التوابل وحركيها مع الأرز مدة ٣٠ ثانية.

٦. أضيفي الماء حتى ينضج الأرز نصف نضج.

٧. ارفعيه عن النار واتركيه يبرد.

٨. احشي الدجاج بالحشوة.

٩. ضعيها في صينية الفرن وضعي حولها الخضروات.

١٠. غطيها بالقصدير وادخليها الفرن مدة ساعة.

١١. ارفعي القصدير وحمري الدجاج من الجهتين.

١٢. الأرز:

اغلي الماء على النار مع الملح والهيل والقرفة.

١٣. أضيفي الأرز عند قرب النضج أضيفي الأرز المتبل واتركيه على النار حتى ينضج الارز تماما.

١٤. صفيه من الماء. اسكبي في قاع الطنجرة القليل من الزيت.

١٥. ضعي الأرز. حمري البصل في الزيت واسكبيه على الأرز.

١٦. اتركي الأرز على نار هادئة جدا مدة ٣٠ دقيقة.

١٧. قدميه مع الدجاج المحشي.

الدجاج المشوى

مع عمل صوص



المقادير

صوص الخردل

ملعقة صغيرة من الثوم المهروس.

ملعقة صغيرة من الزبدة.

ملعقتان كبيرتان من حبوب الخردل.

ربع كوب من مرق الدجاج.

ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف.

ثلاثمئة ملليلتر من كريمة الطهي.

طريقة التحضير

طهي الدجاج المراد تقديمه في مقلاة على حرارة عالية

قبل المباشرة في تحضير صوص الخردل.

رفع قطع الدجاج من المقلاة، ووضعها جانباً مع تركها دافئة.

خفض شعلة النار إلى متوسطة أسفل المقلاة المستخدمة في طهي الدجاج

ثمّ إضافة الثوم المهروس، والزبدة وتقليبهما مع عصارة الدجاج

المتبقية من بعد إزالة الدجاج. إطفاء شعلة النار لمدّة دقيقة، وإضافة

مرق الدجاج، حبوب الخردل وأعشاب الزعتر المجففة.

إعادة إشعال النار وسكب كريمة الطهي. طهي الصوص

لخمس دقائق إضافية على نار هادئة حتى يسمك قليلاً.

تتبيل الصوص حسب الحاجة، وغرف القليل من الصوص

بملعقة طعام وسكبها على قطع الدجاج المطبوخة، ورص شرائح

من الخضار المسلوقة بجانب الدجاج.

صوص الخردل مع العسل لتتبيل الدجاج المشوي



ربع كوب من المايونيز الخالي من الدهون.

ربع كوب من خردل الديجون.

ملعقة كبيرة من الخردل الأصفر.

رشّة من الملح.

ربع كوب من العسل.

ملعقة كبيرة من الخل الأبيض

ثمن ملعقة صغيرة من البابريكا.

رشّة من الفلفل الأسود.

طريقة التحضير

لط كل المكوّنات في وعاء عميق حتى تجانسها. تذوق الصلصة ثمّ تتبيلها وحفظها في الثلاجة لحين استهلاكها.

القيمة الغذائيّة للدجاج

القيمة الغذائيّة ١٠٠ غرام من الدجاج

الطاقة ٢١٢ سعرة حراريّة

البروتين ٨.٢٤ غرام

الدهون ٩.٤١ غرام

الكربوهيدرات ٢٤.٧١ غرام

الألياف ٣.٥ غرام

الكالسيوم ٢٤ ملليغرام

الحديد ٠.٨٥ ملليغرام

الصوديوم ٣١٨ ملليغرام

فيتامين C 0 ملليغرام

فيتامين A 235 ميكروغرام

الكوليسترول ٢٩ ملليغرام

دجاج مشوي بالصلصة التركية



مدّة التحضير عشر دقائق

مدّة الطهي خمس عشرة دقيقة

طريقة الطهي شوي بالفرن تكفي لِ أربعة أشخاص

المكوّنات

علبة من اللبن صغيرة الحجم، أو نصف كوب من اللبن.

ربع كوب من عصير الليمون (ليمونة ونصف).

ربع كوب من زيت الزيتون.

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

ملعقة كبيرة من البابريكا الحلوة المطحونة.

ست قطع من أفخاذ الدجاج

(بالإمكان استعمال صدور الدجاج، لكن يستحسن شوي الأفخاذ؛ لأنها طرية أكثر).

ملعقتان كبيرتان من الكمون.

ستة فصوص من الثوم.

بصلة متوسطة الحجم.

نصف ملعقة صغيرة من الملح.

طريقة التحضير

فرم البصلة إلى شرائح كبيرة ووضعها في وعاء الخلاط الكهربائي.

سكب اللبن في وعاء الخلاط الكهربائي، ثمّ إضافة فصوص الثوم.

إضافة البابريكا، والكمون إلى وعاء الخلاط، ثمّ سكب عصير الليمون الجاهز أو عصر ليمونة كاملة ونصف.

تشغيل الخلاط الكهربائي على سرعات متفاوتة، ومراعاة عدم الإفراط في خلط المكوّنات، ومواصلة الخلط حتى تصبح الصلصة متجانسة كالمخيض.
تقطيع أفخاذ الدجاج باستعمال سكين منشارية إلى أنصاف.

رص أنصاف أفخاذ الدجاج في طبق زجاجي عميق، ثمّ تتبيلها بالملح والفلفل الأسود. صب الصلصة على الدجاج بشكل تدريجي، وتقليبه معها.
نقع الدجاج بالصلصة، وتغطية الطبق بورق بلاستيكي مخصص لتغليف الأطعمة، وتركه لمدّة ست ساعات في الثلاجة أو لليلة كاملة.

شوي الدجاج المتبل في الشواية الكهربائية لمدّة ربع ساعة تقريباً أو إلى أن ينضج تماماً.

الشيش طاووق



شيش طاووق سريع

مدة التحضير عشر دقائق

مدة الطهي عشر دقائق تكفي لـ ستة أشخاص

المكوّنات

ربع كوب من عصير الليمون.

خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

خمس قطع من صدور الدجاج المقطعة إلى مربعات متوسطة الحجم.

ثلاثة فصوص من الثوم المقطع.

ملح وفلفل أسود مطحون طازجًا.

طريقة التحضير

إحضار وعاء متوسط العمق ونقع الدجاج مع عصير الليمون، وزيت الزيتون، والملح، والفلفل الأسود، والثوم لمدة ساعتين على الأقل.

تسخين شواية الفرن أو الشواية الكهربائية، ثم شوي الدجاج لمدة من دقيقة واحدة إلى دقيقتين على كل جانب ثمّ تقديمه مع الخبز والمخللات.

الشيش طاووق اللبناني



مدة التحضير خمس عشرة دقيقة

مدة الطهي ثماني عشرة دقيقة

تكفي لـ شخص

المكوّنات

نصف ملعقة صغيرة من معجون الطماطم.

مئة وسبعون غراماً من صدر دجاج المنزوع الجلد والعظم، والمقطع إلى مكعبات.

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون. ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج.

ملعقتان كبيرتان من اللبن الرائب العادي (لبن يوناني).

ثلث ملعقة صغيرة من البابريكا.

ملح -حسب الرغبة-. فطر. طماطم كرزية.

ملعقة كبيرة من الخل الأحمر (خل التفاح).

أربعة فصوص من الثوم المهروس.

نصف ملعقة صغيرة من الزعتر المطحون أو الأوريجانو المطحون.

طريقة التحضير

إحضار وعاء خلط عميق ووضع صدور الدجاج وخلطها مع الليمون الطازج، والثوم، واللبن، ووزيت الزيتون، والخل، والفلفل الأبيض، والزعتر، والبابريكا، والملح، ومعجون الطماطم وخلطهم جيداً، ثمّ نقع الدجاج بالتتبيلة إلى وعاء حفظ وتركه بالثلاجة لمدة أربع ساعات على الأقل. وضع الدجاج بالعيدان الخشبية أو الأسياخ مع الخضار المقطّعة الفطر، والبصل، والطماطم الكرزية، ثمّ شويه على الشواية الكهربائية أو بالفرن على درجة حرارة متوسطة (١٨٠ درجة مئوية) لمدة من اثنتي عشرة دقيقة إلى ثماني عشرة دقيقة.

وضع الشيش في قدر وإغلاقه بإحكام وتركه دافئاً ليستريح لمدة من ثماني دقائق إلى عشر دقائق ثمّ تقديمه.

شيش طاووق
مشوي مع المثومة



مدة التحضير عشر دقائق

مدة الطهي خمس وثلاثون دقيقة

تكفي لـ ثمانية أشخاص

المكوّنات ثماني قطع كبيرة من فيليه الدجاج.

مكونات خليط التتبيلة:

ربع كوب من الخل الأبيض.

ملعقتان من الملح. كوب من لبن الزبادي (أو لبن رائب).

ملعقة من الشطة المجروشة.

ربع كوب من عصير الليمون الطازج.

ملعقتان كبيرتان من الصويا صوص.

ملعقة صغيرة من الكركم. ملعقة صغيرة من الهيل الناعم.

نصف كوب من زيت الزيتون.

ملعقة من البصل البودرة.

ملعقة كبيرة من البابريكا.

ملعقة كبيرة من الكزبرة الناعمة.

ملعقة صغيرة من الثوم البوردة.

ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم.

ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

طماطم صغيرة الحجم.

بصل صغيرالحجم. فطر صغير الحجم.

فليفلة مقطعة.

مكونات الثومية:

نصف ملعقة كبيرة من حمض الليمون.

ست ملاعق صغيرة من النشا. نصف كوب من زيت الذرة.

ملعقة صغيرة من الملح.

أربعة فصوص من الثوم المهروس.

كوبان من الماء.

مكونات التقديم

بقدونس مقطّع.

خبز عربي.

مخلل مقطّع.

بصل مقطع إلى شرائح.

طريقة التحضير

تقطيع الدجاج إلى مكعبات متوسطة الحجم.

تحضير خليط التتبيلة

إحضار طبق خلط عميق وخلط مكونات التتبيلة معاً

باستعمال المضرب الشبكي.

وضع الدجاج في التتبيلة وتقليبه جيداً، ثمّ تغليف الوعاء وحفظ الدجاج بالتتبيلة لعدة ساعات أو طوال الليل حتى يتشرب التتبيلة.

إحضار صينية خبز واسعة ووضع ورق الزبدة في قاع الصينية.

شك الشيش طاووق والخضار في الأسياخ الخشبية أو المعدنية، ثمّ وضعهم على الصينية، ثم مسحهم أو رشهم برذاذ زيت الزيتون.

تسخين الشواية على أعلى درجة، ثمّ شوي الدجاج لمدة عشرين دقيقة مع مراعاة تقليب الأسياخ لضمان تحمر جميع الجوانب.

تحضير المثومة

إحضار قدر صغير ووضع الماء والنشا في القدر ثمّ تسخين القدر

على نار هادئة مع التحريك المستمر للنشا في الماء كي يذوب جيداً بواسطة المضرب الشبكي، ثمّ سكب النشا المذاب في وعاء واسع وتركه قليلاً كي يبرد.

وضع النشا الدافئ في الخلاط مع الثوم والملح، ثمّ تشغيل الخلاط مع إضافة زيت الزيتوت إلى الخيط على شكل خيط رفيع أثناء الخلط إلى أن يتماسك الخليط ويبدأ الزيت بالظهور على السطح، ثمّ إضافة ملح الليمون إلى المثومة مع متابعة الخلط حتى الحصول على مثومة بيضاء قوامها يشبه قوام مايونيز البيض.

وضع المثومة في وعاء زجاجي وتركها حوالي ساعة في الثلاجة إلى أن تبرد، ثمّ تقديمها.

شيش طاووق مع الأرز

مدة التَّحضير ٣٠ دقيقة

تكفي لـِ ٨ أشخاص

المكوّنات

أربع قطع من فيليه الدجاج.

كوب من الزبادي.

حبة كبيرة من البصل المبروش.

ملعقة صغيرة من كلٍ من:

الزنجبيل البودرة.

الملح. الثوم البودرة.

نصف ملعقة صغيرة من الكمون.

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة.

مكونات خليط الأرز

ثلاثة أكواب من أرز البسمتي.

نصف ملعقة صغيرة من الزعفران.

نصف كوب من ماء الورد.

ملعقة كبيرة من الملح.

أربعة فصوص من الهيل.

نصف كوب من زيت الذرة.

ربع كوب من السماق.

ربع كوب من الكزبرة المفرومة.

طريقة التَّحضير

وضع قطعة من الفحم على نار متوسطة

إلى أن تصبح جمرة. تقطيع الدجاج إلى مكعبات صغيرة.

وضع الدجاج في طبق عميق وإضافة اللبن، البصل، الزنجبيل، الثوم، الكمون، الكزبرة، الملح والفلفل والتقليب حتى يتم تغطية قطع الدجاج تماماً بالخليط.

ترك الدجاج لمدة ربع ساعة ليتشرب بطعم البهارات.

وضع الدجاج في مقلاة واسعة مع خليط النقع على نار متوسطة وتقليب قطع الدجاج إلى أن تجف تماماً وتنضج.

تحضير خليط الأرز

غسل الأرز عدة مرات ثم نقعه لمدّة ثلاثين دقيقة.

وضع الزعفران وماء الورد في كأس صغيرة ووضعه جانباً لفترة من الوقت.

وضع كمية وفيرة من الماء في قدر عميق وإضافة الملح، الهيل و مقدار ملعقة كبيرة من زيت الذرة ووضعه على نار متوسطة ليغلي الماء بقوة. تصفية الأرز ووضعه على الماء وتركه يُطهى لمدة تسع دقائق إلى أن تتفتح حباته ولكن نصف استواء ومن ثم تصفيته مرة أخرى.

وضع نصف كمية الزيت ونصف كمية خليط الزعفران في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة ثم إضافة الأرز وتوزيع بقية الزيت والزعفران فوقه دون تحريك المكوّنات.

توزيع قطع الدجاج على سطح الأرز.

وضع قطعة من ورق الألمنيوم تحتوي على القليل من الزيت في وسط الدجاج ثمَّ وضع الجمرة وتركها لعدة ثواني ليتصاعد الدخان ثم تغطية القدر.

وضع القدر على نار هادئة جداً لمدة ثلاثين دقيقة إلى أن يتسكَّر تماماً. سكب الأرز والدجاج في طبق تقديم واسع ونثر السماق والكزبرة على الوجه وتقديمه ساخناً.

شاورما الدجاج



مدة التحضير خمس عشرة دقيقة

مدة الطهي خمس عشرة دقيقة تكفي لـ أربعة أشخاص

المكونات

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

ملعقتان كبيرتان من الخل. فصّان من الثوم المهروس.

خبز عربي ومخللات متنوعة

للتقديم.

أربع قطع من صدور الدجاج الفيليه.

ملعقة صغيرة من الملح. ملعقتان كبيرتان من الزيت.

ربع ملعقة صغيرة من الشطة الناعمة.

مكونات

صلصة الطحينة

ملعقتان كبيرتان من الماء.

نصف كوب من الطحينة السائلة.

نصف ملعقة صغيرة من الملح أو حسب الرغبة.

ربع كوب من عصير الليمون.

طريقة التحضير

إحضار طبق خلط عميق ووضع فيليه الدجاج مع بقية مكونات الخلط

(عدا الخبز والمخلل) وتتبيله جيداً بالخليط، ثمّ تغليف الطبق ووضعه بالثلاجة لعدة ساعات أو طوال الليل.

وضع مقلاة متوسطة العمق على نار عالية ثمّ وضع قطع الدجاج مع التتبيلة فيها وتقليبها إلى أن تجف تماماً من الماء، ثمّ ترك الدجاج على النار لمدة من عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة إلى أن ينضج.

تحضير صلصة الطحينة

وضع المكونات في وعاء خلط عميق ثمّ خفقها بواسطة المشبك المعدني أو الشوكة إلى أن تتجانس وتصبح الصلصة كثيفة بعض الشيء وناعمة (بالإمكان التحكم بكثافة الصلصلة عن طريق زيادة كمية الماء في حال كانت كثيفة جداً).

إحضار الخبز ودهنه بصلصة الطحينة، ثمّ حشو الخبز بالمخللات، وخليط الشاورما، ولفه ثمّ تقديمه ساخناً بجانب البطاطا والمخللات وصلصة الطحينة.

فتة الشاورما

المكونات

نصف ملعقة صغيرة من الشطة المجروشة.

بصلة كبيرة الحجم ومقطّعة إلى جوانح.

خمسة أكواب من مرق الدجاج الساخن.

ثلاثة أكواب من الأرز قصير الحبة.

ثلاث قطع كبيرة من فيليه الدجاج.

ملعقة صغيرة من القرفة.

أربع ملاعق كبيرة من زيت الذرة.

ثلاثة أرغفة من الخبز العربي.

ملعقة صغيرة من الملح.

ثلاث ملاعق كبيرة من الصنوبر المحمّص.

ملعقتان كبيرتان من السماق.

ملعقة صغيرة من البهار المشكل.

ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة.

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

مكونات خليط اللبن

أربعة فصوص من الثوم.

ملعقة صغيرة من الملح.

أربعة أكواب من اللبن الروب.

طريقة التحضير

قص الخبز إلى مربعات صغيرة (للقلي) باستعمال مقص المطبخ.

وضع زيت غزير في مقلاة متوسطة العمق على نار متوسطة ثمّ قلي قطع الخبز إلى أن تصبح ذهبية اللون مع مراعاة تقليبها بين الحين والآخر كي لا تحترق، ثمّ رفعها من الزيت ووضعها على ورق المطبخ للتخلص من الزيت الفائض. غسل الأرز جيداً ووضعه في وعاء خلط عميق ثمّ نقعه بالماء الساخن لمدة ثلاثين دقيقة. وضع قدر متوسط العمق على نار متوسطة ثمّ تذويب الزبدة فيه ثمّ إضافة الأرز(بعد تصفيته من الماء) وتحريكه لعدة ثوانٍ إلى أن يتغطى بالزبدة، ثمّ إضافة الملح وثلاثة أكواب من مرق الدجاج وترك الأرز على النار إلى أن يغلي، ثمّ خفض درجة الحرارة إلى هادئة وتغطية القدر وترك الأرز على النار إلى أن ينضج لمدة ثلاثين دقيقة. وضع مقلاة واسعة متوسطة الحجم على نار متوسطة ثمّ تسخين الزيت فيها وتحميص الصنوبر ثمّ وضعه على ورق المطبخ للتخلص من الزيت الفائض. تقطيع الدجاج إلى شرائح طولية رفيعة ثمّ وضعه في نفس مقلاة الصنوبر على نار عالية إلى أن يجف ماؤه، ثمّ خفض الحرارة إلى هادئة وإضافة البهار، والبصل، والقرفة، والملح، والفلفل،

والسماق إلى الدجاج وتقليبه لعدة ثوانٍ ثمّ إضافة كوب من المرق وترك الخليط لعدة دقائق إلى أن يصبح البصل ليناً.

تحضير خليط اللبن

وضع اللبن، والملح، والثوم في طبق عميق وخلطهم جيداً. إحضار طبق تقديم عميق ووضع الخبز المقلي في قاع الطبق ،ثمّ توزيع قليل من المرق فوق الخبز، ثمّ وضع طبقة من الأرز فوقه، ثمّ خليط اللبن، ثمّ توزيع الشاورما والبصل فوقه ورش الصنوبر فوق الشاورما وتقديم فتة الشاورما ساخنة.

شاورما الدجاج مع الفطر



المكوّنات

قطعتان كبيرتان من فيليه الدجاج المقطّع إلى شرائح رفيعة.

ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت النباتي.

حبتان متوسطتا الحجم من البصل المقطّع إلى شرائح. عشر حبات متوسطة الحجم من الفطر المفروم ناعماً.

ربع كوب من الخل. ملعقة كبيرة من السماق.

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

ملعقة صغيرة من الملح.

خبز عربي، وصلصة الطحينية للتقديم.

مكوّنات صلصة الزيت

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.

ربع كوب من زيت الزيتون. ملعقة صغيرة من بهارات الشاورما.

طريقة التحضير تسخين الزيت في مقلاةٍ واسعةٍ فوقَ نارٍ متوسطة الحرارة، ثمَّ إضافة الدجاج، والتقليب حتّى يصبح لونه ذهبياً وينضج تماماً. إضافة البصل والتقليب لمدّة دقيقتين، ثمَّ إضافة الملح، والفلفل، والسماق، والفطر، والخل، وتقليب المكوّنات فوقَ نارٍ عاليةٍ حتّى تجف الشاورما. خلط زيت الزيتون مع عصير الليمون، والبهارات، والتقليب بالشوكة حتّى تتجانس. دهن الرغيف بصلصة الزيت، ووضع فيه كمية وفيرة من الشاورما، والقليل من صلصة الطحينة.

تقديم الشاورما مع سلطة الخس، أو شراب اللبن.

قطع الدجاج المقلية



صدور الدجاج المقرمشة إنّ وجبة صدور الدجاج المقرمشة من الوجبات سهلة التحضير، ولذيذة المذاق في نفس الوقت، أمّا عن فوائدها، فيكفي أن نعرف أن لاعبي بناء الأجسام يعتمدون في غذائهم على صدور الدجاج، ذلك لأنّ مئة غرام من صدر الدجاج فيه خمسة وعشرون غرام من البروتين، وهو المهمّ جداً لصحّة الجسم.

سنقدّم لكم طريقة عملها في الفرن، وطريقة عملها مقلية

صدور الدجاج المقرمشة في الفرن



المكوّنات

صدران من الدجاج، منظّفان ومنقوعان بعصير الليمون والخل.

كوب دقيق منخول.

بيضتان.

نصف كوب من فتات الخبز، أو قرشلة ناعمة.

ملعقة صغيرة فلفل أسود.

نصف ملعقة صغيرة من الشطة.

ملعقة صغيرة ملح.

طريقة التحضير

نضع الدقيق، الفلفل الأسود، والملح في وعاء متوسّط الحجم، نخلطهم جيداً، ونتركهم جانباً. نضع فتات الخبز، مع الشطة في وعاء آخر، ونخلطهم ونتركهم جانباً. نخفق البيضتين في وعاء ثالث. نضع صدور الدجاج في خليط الدقيق، ثمّ خليط البيض، ثمّ خليط فتات الخبز على التوالي.

نضع قطع صدور الدجاج في الصينية، ثمّ ندخلها الفرن المحمّى مسبقاً حتّى تنضج ويصبح لونها ذهبياً.

صدور الدجاج المقرمشة المقلية



المكوّنات

أربع قطع من صدور الدجاج.

كوب من الدقيق المنخول.

ملعقة كبيرة بيكنج باودر.

نصف ملعقة صغيرة ملح.

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

نصف ملعقة صغيرة من الكمون.

ملعقة صغيرة من بودرة الثوم.

ملعقة صغيرة من بودرة البصل.

ثلاث حبات من البيض المخفوق مع القليل من الفلفل والملح.

كوب من لبن الزبادي.

ثلاثة أكواب زيت نباتي للقلي.

طريقة التحضير

نقطّع صدور الدجاج على شكل أصابع طولية.

نخلط الدقيق مع التوابل، ثمّ نضيف إليه البيض المخفوق، ونحرك جيداً حتّى تتجانس المكوّنات.

نضع أصابع الدجاج بخليط الدقيق والبيض حتّى تتغطّى من كلّ جهاتها. نحمّي الزيت على النار.

نقلي أصابع الدجاج على النار حتّى تنضج ويصبح لونها ذهبي.

صدور الدجاج بصلصة الصويا والنشا



المكوّنات

قطع من الدجاج.

بيضتان.

ثلاث ملاعق كبيرة ونصف الملعقة من صلصة الصويا.

ثلاث ملاعق كبيرة ونصف الملعقة دقيق منخول.

ثلاث ملاعق كبيرة ونصف الملعقة من النشا.

ملعقتان كبيرتان خل.

ملعقة صغيرة ملح.

طريقة التحضير

نخلط كلّ المكوّنات معاً في وعاء.

نغمس قطع الدجاج في الخليط من كل الاتجاهات، وتترك منقوعة مدّة ساعة.

نغلي الزيت في مقلاة على النّار، ثمّ نضع قطع الدجاج، ونغطّيها.

نقلب الدجاج على الجهة الأخرى عندما يصبح لونه ذهبياً من الجهة الأولى.

شوربة رجيم مرق الدجاج



الوجبات الصحية

إنَّ إعداد الوجبات الصحيّة في المنزل ليسَ بالأمر الصعب، فكُل ما على الشخص القيام بِهِ هوَ حِساب عَددِ السُّعرات الحراريّة الموجودة في المُكوّنات التّي سيستخدمها لإعداد طعامه، ومن أكثر الوَجَبات الصحية التّي يُمكن تحضيرها في المنزل هيَ الشوربات؛ فبالإمكان التحكُّم بمُكوّناتها وعدد السُّعرات الحراريّة التّي تحتويها بكُلِّ سهولةٍ ويُسر .

إنَّ الشوربة في واقع الحال خفيفةٌ على المعدة، ولا تحتوي على الكثير من المُكوّنات، وينصحُ اختصاصيو التَّغذية بشُربها عندَ اتّباع حميات غذائيةٍ لإنقاص الوزن، ومنها شوربةُ مرق الدجاج، وفيما يلي سنُقدّمُ طريقةً لإعداد شوربةِ مرقة الدجاج الصحيّة.

شوربة مرق الدجاج بالشعيريّة



يجب الأخذ بعين الاعتبار أنَّ المأكولات التّي تحتوي على كميّةٍ كبيرةٍ من الملح تُؤدّي إلى زيادةِ الوزن أيضاً؛ بسبب انحباس السَّوائل في الجسم بشكلٍ كبير، مِمّا يؤدّي إلى زيادةٍ واضحة، وانتفاخٍ في الجسد؛ لذلِكَ يجب التقليل من كميّةِ الملح المُستخدمة عندَ إعداد الشوربة وبالأخص التّي تحتوي على مكعبات مرق الدجاج.

المُكوّنات

نصفُ كوبٍ صغيرٍ من الشعيريّة.

مُكعّبٌ واحدٌ من مَرَق الدَّجاج.

كوبان من الماء.

ملعقةٌ كبيرةٌ من زيت الزّيتون.

طريقة التحضير

سخني زيت الزّيتون في قِدرٍ صغير الحجم، وعلى نارٍ متوسطة.

حمِّري الشعيرية في زيت الزّيتون، حتّى يُصبِحَ لونُها ذهبيّاً.

أضيفي كوبين من الماء إلى الشعيريّة، وبعدها ضعي مُكعّبَ مرقِ الدّجاج في الشوربة، واتركيها حتّى تغلي وتُصبح الشعيريّة طريّة.

قدّمي الشوربة ساخنة، وتتمّ إضافةُ القليل من الملح إليها، في حال لم يكُن لهُ طعمٌ ظاهر.

شوربة مرق الدجاج مع الخُضار



المُكوّنات

حبّةُ بطاطا واحدة، ومُقطّعة إلى مُكعباتٍ مُتوسطةِ الحجم.

بصلةٌ واحدةٌ مُقطّعة إلى مُكعبات صغيرة.

حبّةُ ثومٍ واحدة، مفرومة بشكلٍ ناعم.

حبّتان من الجزر المُقطّع إلى قطعٍ متوسطة الحجم.

كوبٌ صغيرٌ من البازيلاء.

مكعبٌ ونصف من مرق الدّجاج.

ملعقةٌ صغيرةٌ من مسحوقِ الكاري.

رشّةٌ من الفُلفل الأسود.

ملعقتان من زيت الزّيتون.

أربعةُ أكوابٍ من الماء.

طريقة التحضير

سخّني زيت الزّيتون في قِدرٍ متوسط الحجم وعلى نارٍ مُنخفضة، ومن ثُمَّ أضيفي البصل والثوم إليه مع التقليب، واتركيه حتّى يَذبُل، ومن ثُمَّ أضيفي مُكعّباتِ البطاطا والجزر إليهن مع التحريك المُستمر.

أضيفي البازيلاء إلى البطاطا بعدَ أن تتحمَّر، ومن ثُمَّ أضيفي أربعة أكواب من الماء للخضار، واتركيها حتّى تغلي معاً على نارٍ هادئة.

أضيفي مكعبات مرق الدجاج، ومسحوق الكاري، ورشّةٌ من الفلفل الأسود إلى الشوربة، وحرِّكيها جيّداً حتّى يذوب الماجي.

اتركي الشوربة تغلي على نارٍ هادئة، حتّى تنضُج الخُضار جميعها.

اخلطي الشوربة في الخلّاط (حسب الرغبة) وذلك إنْ أردتِ الحصول على شوربةٍ سلسةٍ وخاليةٍ من قِطعِ الخُضار.

سخّني الشوربة مرّة أُخرى بعدَ خلطها على نارٍ هادئة، ومن ثُمَّ قدميها ساخنة.

شوربة الدجاج بالكريمة



الشوربات

تعدّ الشوربات من الأطباق المهمّة على المائدة، وهي سهلة الهضم وتناسب جميع الأعمار وخاصّةً الأطفال، والشوربة طبق متعدد الأنواع فهي تحضّر من الخضار، والأرزّ، والمعكرونات، بمرق اللحم أو الدجاج أو النكهات الاصطناعيّة، ومن بين أطباق الشوربات المعروفة طبق شوربة كريمة الدجاج، وفى هذا الكتاب سنقدّم لكِ عدّة طرق لصنع شوربة كريمة الدجاج بطعم لذيذ لك ولأفراد عائلتك .

شوربة كريمة الدجاج



المكوّنات

خمسمئة غرام من صدور الدجاج المسحّب.

علبتان من مرق الدجاج.

أربعة أكواب من الحليب السائل.

أربعة أكواب من الماء.

ثلاث ملاعق كبيرة من الطحين.

ثماني ملاعق كبيرة من عصير اللّيمون الحامض.

ملح، وفلفل (حسب الرغبة).

طريقة التحضير

قطّعي الدجاج لقطعٍ صغيرة الحجم. ضعي أكواب الحليب الأربعة، ومقدار الماء في قدر على النار، ثمّ أضيفي إليه قطع الدجاج المقطّعة واتركيها تغلي لمدّة تقدّر بربع ساعة مع الحرص على تحريك الدجاج والاستمرار بذلك. افتحي علب مرق الدجاج وافرغي محتوياتها فوق قطع الدجاج مع إضافة مقدار من الملح والفلفل حسب الرغبة، وحرّكي المزيج جيّداً ثمّ غطّيه مع تخفيف النار تحت القدر، واتركي القدر على النار لمدّة ستّ دقائق تقريباً. قدّمي طبق شوربة كريمة الدجاج ساخناً، ويمكن إضافة عصير اللّيمون له.

طبق شوربة كريمة الدجاج بالخضار



المكوّنات

أربع قطع من فيليه الدجاج.

حبّة متوسّطة من البصل المقطّع لشرائح دائريّة.

أربعة فصوص من الثوم. ورقتان من أوراق الغار.

حبّتا هيل غير مطحون.

ملعقتان صغيرتان من الملح.

حبّتان من الجزر المقطّع لمكعبات.

حبّتان من البطاطا المقطّعة لمكعّبات.

كوب من البازلاء.

كوب من الذرة. كوبان من الماء.

أربع ملاعق كبيرة من النشا.

كوبان من الكريمة السائلة.

بقدونس مفروم للتزيين.

طريقة التحضير

ضعي كلّاً من الدجاج، والبصل، والثوم، وورق الغار، والهيل، والملح، والماء في قدر على النار، وانتظري حتّى يبدأ الماء بالغليان وتأكّدي من وضع النار على حرارة مرتفعة حتّى يغلي الماء بسرعة.

أزيلي الرغوة المتكوّنة على سطح الماء، ثمّ غطّي القدر واخفضي الحرارة حتّى ينضج الدجاج جيّداً. قطّعي الدجاج إلى قطع صغيرة بعد تصفيته من المرق، ثمّ أعيديه للمرق، ثمّ أضيفي الجزر، والبطاطا، والبازيلاء، والذرة، ودعيه على النار مدّة ربع ساعة.

ضعي بعض المرق في كوب وأذيبي فيه النشا تماماً، ثم ّأضيفيه للمرق ودعيه يغلي مدّة دقيقة، ثمّ أضيفي الكريمة، ودعيه يغلي دقيقة أخرى. قدّمي الشوربة ساخنة ومزيّنه بالبقدونس.

شوربة كريمة الدجاج بالفطر



المكوّنات

خمسمئة غرام من صدور الدجاج، مقطّعة إلى مكعّبات صغيرة.

ملعقتان كبيرتانمن الزبدة.

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

كوبان من الفطر طازج مقطّع.

عودان من الكرفس مقطّع إلى مكعّبات.

ربع كوب من الجزر مقطّع إلى مكعّبات.

ثلاث حبات من البصل مقطّع إلى شرائح.

فص من الثوم المفروم فرماً ناعماً.

رشّة من فلفل أسود طازج مطحون.

رشّة من الملح. ملعقتان كبيرتان من الدقيق.

ثلاثة أرباع كوب من الكريمة.

أربع أكواب من مرق الدجاج.

نصف ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس أو الأوريغانو.

طريقة التحضير

ضعي الزبدة مع زيت الزيتون في قدر على نار متوسّطة. ضعي مكعبات الدجاج، والخضراوات وقلّبي المكوّنات حتى يبدأ الدجاج بالنضج، أضيفي الفطر في النهائة حتى لا يذبل.

ضعي الدقيق في نصف كوب من المرق واخلطي جيداً ثمّ أضيفيه للقدر مع مرق الدجاج وقلّبي المكوّنات جيّداً. خفّفي حرارة النار عندما يبدأ المزيج بالغليان، واتركيه يطهى مدّة خمس عشرة دقيقة، حتى تصبح الخضار طريّة وناضجة.

أضيفي الزعتر أو الأوريغانو واتركيه مدّة خمس دقائق.

ضعي الملح والفلفل الأسود ثمّ الكريمة واخلطي جيداً حتى تمتزج المكوّنات، ثم قدّمي شوربة الدجاج والفطر ساخنة.

دجاج بالكاري



كاري الدجاج الحار

مدّة الطهي ٣٠ دقيقة

تكفي لِـ ٦ أشخاص

المكوّنات

ملعقتان كبيرتان من كلٍ من:

الكزبرة الخضراء المفرومة.

معجون البندورة.

نصف ملعقة صغيرة من كلٍ من:

البابريكا.

الشطة المجروشة.

الكزبرة.

الكمون.

الكركم.

ملعقة صغيرة من كلٍ من:

الملح.

بهارات الكاري.

أربع قطع كبيرة من فيلية الدجاج المقطعة مكعبات كبيرة.

قرنان من الفلفل الأخضر.

حبتان كبيرتان البندورة المقشرة والمفرومة.

نصف كوب من الكريمة السائلة.

ملعقة كبيرة من الزنجبيل المفروم.

أربعة فصوص من الثوم المهروس.

ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

بصلة كبيرة مفرومة.

أربع ملاعق كبيرة من الزيت.

الأرز البسمتي المطبوخ -للتقديم-.

طريقة التحضير

وضع الزيت في قدر ثمّ وضع القدر على نار قوية حتى تسخين الزيت جيداً. إضافة البصل المفروم إلى الزيت الساخن وتقليبه باستخدام ملعقة خشبية حتى ذبول البصل واكتسابه اللون الذهبي. إضافة أفخاد الدجاج إلى خليط القدر والتقليب لعدّة دقائق حتى اكتساب الدجاج اللون الذهبي الجميل. إضافة كلٍ من: الفلفل الأسود، والزنجبيل، والثوم إلى خليط الدجاج في القدر وترك خليط الدجاج على النار مع تقليبه الخليط حتى صعود رائحة الزنجبيل، والثوم الشهية. إضافة كلٍ من: البندورة المفرومة، ومعجون البندورة، والبابريكا، والشطة المجروشة، والكزبرة المفرومة، والكمون ، والكركم، وبهارات الكاري، والفلفل، والملح حسب الرغبة إلى خليط الدجاج في القدر وتقليب الدجاج مع باقي مكوّنات خليط القدر على نار قوية لمدّة من ثلاث إلى أربع دقائق. إضافة الكريمة، والكزبرة إلى خليط القدر وتقليب الكريمة مع الدجاج حتى تجانس المكوّنات مع بعض ثمّ تغطية القدر. ترك كاري الدجاج على النار لمدّة من خمس إلى سبع دقائق حتى نضوج الدجاج وتسبك المرق. إزالة كاري الدجاج عن النار وسكبه في طبق تقديم عميق ثمّ تقديمه مع الأرز المطبوخ.

كاري الدجاج بالأعشاب



مدّة الطهي ٩٠ دقيقة

تكفي لِـ ٦ أشخاص

المكوّنات

مئة غرام من البازيلاء المجمدة.

ستة غرامات من حبوب الفلفل الأخضر.

عشرة غرامات من كلٍ من:

الزعتر الطازج.

الأوريجانو الطازج.

ورق المرمية الطازجة.

ملعقة متوسطة من الملح الناعم.

ثلاثة أكواب من الماء.

أربعمئة غرام من حليب جوز الهند.

ثلاثمئة غرام من الجزر المقطع.

ملعقتان كبيرتان من بودرة الكاري.

ملعقة كبيرة من الثوم المهروس.

مئة وخمسون غراماً من البصل المفروم.

خمس ملاعق كبيرة من زيت عباد الشمس.

الفلفل الأسود الناعم، والملح -حسب الرغبة-.

أربع قطع من صدور الدجاج منزوعة الجلد مقطعة إلى أنصاف.

أربع قطع من أفخاد الدجاج.

ملعقتان كبيرتان من الزيت إضافية.

عشرة غرامات إضافية من الأعشاب التالية:

المريمية.

الزعتر.

الأوريجانو.

طريقة التحضير

غسل الدجاج بالماء ثمّ تنشيفه ووضعه في وعاء عميق. تتبيل الدجاج بالفلفل الأسود، والملح حسب الرغبة وتقليبه جيداً ثمّ وضعه جانباً. وضع الزيت في قدر مناسب الحجم على نار متوسطة حتى تسخينه ثمّ قلي قطع الدجاج بالزيت المسخّن حتى تحمّرها على كلا الجانبين.

إزالة قطع الدجاج من القدر ووضعه في وعاء جانباً. وضع البصل في نفس القدر وتقليبه بملعقة خشبية حتى الذبول.

إضافة الثوم إلى البصل وتقليبه قليلاً ثمّ إضافة بودرة الكاري، والجزر وتقليبه لمدّة دقيقة تقريباً.

إضافة الماء، وحليب جوز الهند على خليط القدر وتركه على النار حتى بدء خليط القدر بالغليان.

إضافة الدجاج المقلي إلى خليط القدر وتقليبه جيداً مع باقي المكوّنات في القدر.

تخفيف النار تحت القدر وترك الخليط على نار هادئة لمدّة خمس عشرة دقيقة. وضع الأعشاب، والفلفل الحب في وعاء الهاون ودقها بالهاون جيداً ثمّ إضافتها إلى الكاري في القدر وترك الخليط على النار لمدّة عشرين

دقيقة. إضافة البازيلاء إلى الكاري في القدر وتقليبها وطهوها لمدّة خمس دقائق أخرى.

صب الكاري في طبق تقديم واسع ووضعه جانباً.

وضع الزيت الإضافي في مقلاة وتسخينه على نار متوسطة ثمّ إضافة الأعشاب الإضافية إليه وقليها لعدّة ثوانٍ ثمّ توزيعها على الكاري في طبق التقديم وتقديم الكاري.